

¿TIENE GANAS DE COMER BOCADILLOS? ¡COMA ALGO QUE SEA BUENO PARA SU BEBÉ!

Los bocadillos deben ser alimentos saludables que su bebé puede usar para **crecer**.

TODAS las mujeres embarazadas necesitan más elementos nutritivos, como proteínas, calcio, vitaminas y minerales. Y los bocadillos pueden ser una buena manera de obtenerlos.

Cuando tenga ganas de comer bocadillos, use la guía pirámide de alimentos

- ✓ **Planifique** los bocadillos que comerá. Así no comerá lo primero que encuentre. Lleve bocadillos a su trabajo o lugar de estudios.



Guía Pirámide de Alimentos

Bocadillos que comeré para que mi bebé crezca saludable:

(¡Enciérrelos en un círculo!)

Manzanas	Zanahorias
Bagels	Plátanos
Moras	Palillos de pan
Cereal	Requesón
Queso y galletas de soda	Huevo duro
Leche	Nueces
Palomitas de maíz	Pretzels
Pasas	Brócoli crudo
Coliflor cruda	Tiras de queso
Tortillas	Yogurt

Otros bocadillos que comeré para que mi bebé crezca saludable:

¡Ponga esta lista en su refrigerador!

